



# GUÍA

## MARCO PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE INTERVENCIONES QUE ABORDEN LA MENSTRUACIÓN

Esta guía fue elaborada por Estefanía Reyes, con valiosos aportes del equipo de Proyecto Mujeres: Emily Reyes, Keylilú Fuenmayor, Daniela Ríos y nuestros incansables y solidarios voluntarios.

Edición: Natasha Rangel  
Diseño: Karilexis Ramírez

**Elaborado con el apoyo financiero de la Unión Europea**



Su contenido es responsabilidad exclusiva de Proyecto Mujeres y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea.

Publicado en diciembre de 2020

## Sobre nosotras

Proyecto Mujeres es una organización feminista fundada en 2015 que busca combatir, desde frentes cotidianos, las desigualdades, violencias y estereotipos de género que viven las niñas y mujeres jóvenes en el estado Zulia, Venezuela.

Ancladas en la autonomía corporal, abogamos por los derechos de las niñas y las mujeres en todos los aspectos de sus vidas.

  @proyectomujeres

 proyectomdemujer@gmail.com

# ÍNDICE

<b>Introducción</b>	<b>04</b>
<b>1. La narrativa menstrual y su incidencia en los derechos humanos</b>	<b>06</b>
Comportamientos normativos asociados a la menstruación	07
Los mitos como mecanismos de control	08
<b>2. Limitaciones y riesgos de los enfoques de intervención más comunes</b>	<b>10</b>
La sobreestimación del factor material	10
Asumir que las experiencias menstruales son generalizables y, por tanto, también las necesidades	11
La imposición de perspectivas occidentalizadas y colonialistas	12
Excluir a los cuerpos ya marginados	13
El discurso de la “higiene” menstrual es un arma de doble filo	13
Replicar un enfoque biologicista	14
<b>3. Recomendaciones y conclusiones</b>	<b>16</b>
<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>18</b>

## INTRODUCCIÓN

Desde 2018, en Proyecto Mujeres empezamos a poner la mirada sobre la menstruación y sus implicaciones políticas. Nos preguntábamos si, debido a la falta de condiciones necesarias, la menstruación se estaba convirtiendo en un factor que ampliaba las brechas de género y desigualdad en Venezuela. A pesar de la falta de estadísticas oficiales, intuíamos que las niñas y adolescentes eran las más vulnerables; pese a ello, veíamos con preocupación que los problemas asociados a la menstruación seguían siendo política y socialmente invisibles. Por ello, decidimos diseñar el programa de intervención escolar 'Niñas Visibles'.

Niñas Visibles incluye un conjunto de actividades de distinta naturaleza (educativas, de investigación, lúdicas y de participación política) diseñadas para promover en las niñas y adolescentes formas más significativas y autónomas de relacionarse con sus cuerpos, sin la carga de estigmas y formas de control asociadas a la menstruación y a la sexualidad femenina.

A lo largo de los últimos dos años, con la experiencia de haber trabajado con alrededor de 300 adolescentes en escuelas de Fe y Alegría en el estado Zulia, de haber hecho un diagnóstico sólido sobre los factores que inciden en sus experiencias menstruales, y de haber realizado una revisión crítica sobre el impacto de las intervenciones que abordan la menstruación a escala global, reflejamos en esta guía nuestros aprendizajes.



**Esta guía pretende ofrecer a implementadores un marco para entender las necesidades menstruales y orientar de manera más estratégica y efectiva los esfuerzos destinados a lograr experiencias menstruales más dignas y autónomas. Para Bobel (2019), los marcos no solo nos permiten describir una realidad, sino también evaluarla de forma crítica para transformarla. Los marcos nos proporcionan poder porque nos ayudan a ver más claramente a qué prestar atención y qué dejar en segundo plano.**

Sin duda, las necesidades menstruales son interdependientes y operan a nivel individual y sistémico. Por eso, esta guía se enfoca en el cuidado de los cuerpos menstruales pero los ubica dentro de un sistema que los trasciende y en cuyo seno se desarrollan relaciones de control y poder que los oprimen.

# 1

## LA NARRATIVA MENSTRUAL Y SU INCIDENCIA EN LOS DERECHOS HUMANOS

---

Desde el punto de vista biológico, la menstruación (o periodo menstrual) marca el inicio del ciclo menstrual y ocurre cuando la sangre y el tejido del útero salen del cuerpo a través de la vagina al no haber fecundación (Planned Parenthood, s.f.). Sin embargo, la menstruación es mucho más que su dimensión biológica; es también una construcción cultural, un hecho social, económico y político que se ve atravesado por la raza, la identidad de género, la orientación sexual, la clase social, la localización y todos aquellos pequeños detalles que impactan en la experiencia vivida (Irusta, 2018).

La menstruación está conectada a la desigualdad de género, ya que refuerza la exclusión y la discriminación para quienes viven en cuerpos específicos. Según el Fondo de Población de las Naciones Unidas (2019), las restricciones que enfrentan las niñas, mujeres y otras personas menstruantes durante el sangrado se basan en la percepción de que la menstruación es sucia y vergonzosa, reafirmando la idea de que los cuerpos que la experimentan no tienen cabida en el espacio público.

La narrativa menstrual tiene un carácter politizado que ha existido durante siglos. Por ejemplo, en la antigua Grecia, Aristóteles, quien pensaba que la posición de la mujer en la sociedad era considerablemente inferior a la del hombre, explicó la menstruación como un proceso necesario para deshacerse del exceso de sangre acumulado en el interior del cuerpo de las mujeres y consideraba la sangre menstrual como un fluido sin fuerza vital, de menor valor que el espermatozoide. Más adelante, las ideas judeocristianas alrededor de la menstruación también enfatizaron el

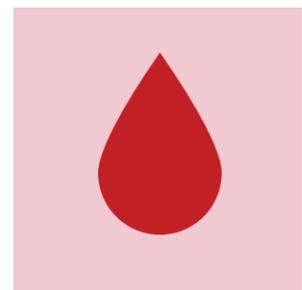
carácter “profano” e “impuro” de la sangre menstrual. Posteriormente, con la legitimación del discurso biomédico hegemónico, la menstruación, así como otros aspectos de la biología femenina, se continuaron usando como argumentos para sostener la subordinación de la mujer en la sociedad occidental. En el siglo XX, por ejemplo, cuando las sufragistas luchaban por obtener el derecho al voto y ser electas a cargos públicos, se usaban los supuestos delirios asociados a la menstruación como argumentos para negarles la participación política por ser consideradas “emocionalmente inestables”.

## Comportamientos normativos asociados a la menstruación

---

Existen un conjunto de normas sociales destinadas a mantener la menstruación silenciada e invisible; dichas normas constituyen profundos mecanismos de control que inciden sobre los cuerpos menstruantes. En este sentido, Sophie Laws (1990) propuso la “etiqueta menstrual” para definir el conjunto de normas sociales (algunas institucionalizadas y otras solo parte del discurso popular) para controlar y regular lo que decimos y hacemos en relación con la menstruación.

Por ejemplo, comúnmente, la sola mención de la palabra “menstruación” en público provoca gestos de asco, incomodidad e incluso pánico. Para evitar una situación incómoda, muchas personas, especialmente las más jóvenes, se ven forzadas a utilizar palabras como la “**visita**”, “**el tren rojo**”, “**Andrés**”, entre otros eufemismos, al referirse a la menstruación en público (Proyecto Mujeres, 2020). A menudo, mujeres y niñas eligen esconder las toallas y tampones para evitar que la gente a su alrededor se dé cuenta de que están menstruando. Para las menstruantes, la mayor preocupación es mancharse en público durante el sangrado por miedo a ser criticadas, acosadas o blanco de burlas.



**En este sentido, la “etiqueta menstrual” impide a las niñas, mujeres y otras personas menstruantes comunicar las experiencias concernientes a la menstruación y al cuerpo en un lenguaje abierto, claro, libre de culpas y de vergüenza.**

Este mandato crea a su vez un aislamiento forzado entre las personas menstruantes, quienes se ven impedidas de asumirse como colectivo, generar solidaridad entre ellas y resistir al mandato social de silenciamiento. La “etiqueta menstrual” es la forma de opresión más eficaz.

## Los mitos como mecanismos de control

---

Ya que los cuerpos que menstrúan no son los cuerpos que han creado la narrativa menstrual normativa, este relato, ajeno a la experiencia vivida, está plagado de mitos que se convierten en los cimientos sobre los que reposan no solo las creencias culturales en torno a la menstruación, sino también la manera en la que las personas menstruantes experimentan sus ciclos y sus cuerpos (Irusta, 2018).

Investigaciones demuestran que las niñas en edad de menarquia tienen un conocimiento muy superficial de su biología reproductiva, a menudo tienen y difunden entre ellas desinformación sobre las causas de la menstruación y tienen poco o distorsionado conocimiento de cómo se conecta con el embarazo (Young, 2005). Con frecuencia, llenan los vacíos de información con misterio y mitos que son parte del imaginario colectivo y que alimentan los miedos y las ansiedades asociados a la menstruación. Incluso, cuando manejan un conocimiento sobre biología más adecuado, siguen estando alienadas de sus propios cuerpos debido a que se basa en un discurso biomédico o patologicista.

Nuestra cultura todavía está permeada por un montón de creencias sin fundamento destinadas a prohibir a mujeres y niñas hacer ciertas

actividades y prácticas mientras menstrúan. Por ejemplo, “no hagas tortas, no te laves el pelo, no te bañes en la piscina, no comas limón...”. Todos estos mitos los han escuchado las adolescentes entrevistadas por Proyecto Mujeres, en el marco del programa Niñas Visibles (2020), de boca de sus madres y abuelas principalmente. Un 68 % considera que son ciertos.

**Estas creencias no solo limitan a las niñas y adolescentes, innecesariamente, a llevar una vida normal durante la menstruación, sino que también alimentan la idea de que la menstruación es una condición incapacitante, y que, por lo tanto, las mujeres nunca podrán participar en la vida pública en las mismas condiciones que los hombres porque arrastran el “lastre” de sangrar todos los meses.**

Entender que la menstruación está atada a una narrativa política es fundamental porque, en el fondo, el problema se trata de relaciones de poder. Como afirma Winkler (2020), la adopción de una perspectiva de derechos humanos para abordar la menstruación nos obliga a repensar y cambiar estas relaciones de poder.



# 2

## LIMITACIONES Y RIESGOS DE LOS ENFOQUES DE INTERVENCIÓN MÁS COMUNES

---

**Globalmente, gran parte de los programas de intervención y políticas públicas que abordan la menstruación comenzaron de manera intuitiva, partiendo de presunciones sin basamento estadístico o investigativo (Hennegan, 2020). Como resultado, investigadores señalan que el impacto, en muchos casos, no ha resultado tan significativo como se esperaba e incluso algunos abordajes han corrido el riesgo de generar mayores daños involuntariamente.**

### La sobreestimación del factor material

---

A nivel de esfuerzos humanitarios, el sector WASH ha sido la puerta de entrada para abordar la menstruación especialmente en el contexto del Sur Global, a través de la agenda denominada “manejo de higiene menstrual” (en inglés, menstrual hygiene management o MHM).

Winkler (2020) considera que aunque estas iniciativas representan un avance importante en el impulso de productos de gestión menstrual seguros y de condiciones de infraestructura óptimas para menstruar, especialmente

para prevenir el ausentismo y la deserción escolar, subestiman la incidencia de injusticias estructurales (como los estigmas sobre el cuerpo femenino y las percepciones socioculturales de la menstruación) en la experiencia menstrual. De hecho, globalmente son pocos los programas que abordan la vergüenza y el mandato de silenciamiento en torno a la menstruación como línea central en sus esfuerzos. En consecuencia, en lugar de generar cambios estructurales, muchas veces (por acción u omisión) refuerzan la cultura del silenciamiento y el estigma.

En línea con Winkler (2020), Bobel (2019) ha advertido que, bajo el enfoque del MHM, el marco escogido para conceptualizar la menstruación como factor de desigualdad reduce un problema complejo a un asunto material: la necesidad de productos de manejo menstrual. Este enfoque acentúa la hiperregulación de los cuerpos menstruantes, y descuida o subestima los cambios estructurales necesarios para erradicar los mecanismos de control y opresión asociados a la menstruación.

### Asumir que las experiencias menstruales son generalizables

---

Globalmente, aún existen pocos esfuerzos de investigación y documentación sobre el impacto de la menstruación en la vida de las personas menstruantes en contextos específicos. Por lo tanto, de acuerdo a Winkler (2020), en ocasiones, los programas basan sus estrategias y objetivos en discursos atractivos y persuasivos que, sin embargo, carecen de evidencias comprobables.

Para diseñar intervenciones y programas que tengan un impacto significativo es necesario olvidarse de extendidas suposiciones (como que el proveer copas menstruales o cualquier producto de gestión menstrual

a niñas es una estrategia que por sí sola mejora los índices de asistencia escolar) y tener en cuenta que cada contexto tiene características diferenciadas, donde entran en juego múltiples factores, que impactan en las experiencias menstruales. Considerando que las necesidades varían de lugar a lugar y de persona a persona, lo que es una solución para unas, para otras puede significar una carga.

## La imposición de perspectivas occidentalizadas y colonialistas

---

Con frecuencia, las agencias internacionales que diseñan proyectos desde el Norte Global para ser aplicados en comunidades del Sur Global, imponen una perspectiva occidentalizada y colonialista que suele arrastrar un conjunto de ideas, suposiciones y percepciones que no son generalizables en todos los contextos locales y que, por el contrario, generan nuevas imposiciones o son inaplicables en la práctica debido a las particulares condiciones locales. Por lo tanto, los programas pueden mejorar sustancialmente cuando se preocupan por entender el contexto en el que actúan a profundidad y están orientados a darle autonomía y capacidad de decisión a las personas participantes, poniendo sus preferencias y necesidades como prioridades.

**Reconocer la agencia de mujeres, niñas y personas menstruantes requiere que sean ellas las que decidan cómo quieren hacer frente a los días que menstrúan, qué actividades y prácticas culturales quieren continuar, rescatar o erradicar, y qué materiales quieren usar para gestionar su menstruación (si es que lo desean, ya que el sangrado libre por elección también es una opción válida).**

## Excluir a los cuerpos ya marginados

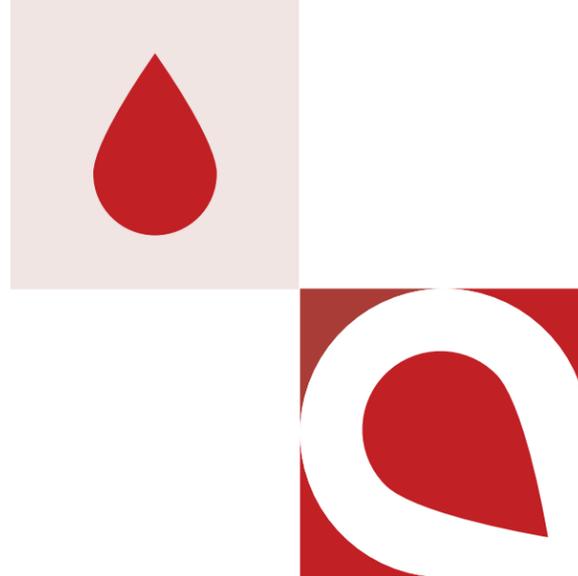
---

Winkler (2020) advierte sobre el riesgo de abordar los problemas más obvios, excluyendo temas, comunidades, grupos o individuos ya marginados. Por ejemplo, al enmarcar la salud menstrual como un problema exclusivo de niñas adolescentes, podemos estar ignorando otros problemas relacionados con la menstruación que entran en juego en otras etapas de la vida de las mujeres, como el postparto o la llegada de la menopausia. Al emplear narrativas esencialistas podemos estar violentando o discriminando a personas menstruantes que no se identifican como mujeres. Al limitar los esfuerzos a intervenciones escolares, podemos estar excluyendo a niñas o personas menstruantes no escolarizadas. Y así, muchos otros ejemplos.

## El discurso de la “higiene menstrual” es un arma de doble filo

---

Bobel (2019) también ha hecho una revisión crítica sobre los enfoques de intervención que abordan la menstruación, especialmente aquellos dentro del marco de MHM. Por un lado, cuestiona el concepto de “manejo de higiene menstrual” como espina dorsal de estos abordajes, ya que ignora el hecho de que los productos de higiene menstrual, así como la narrativa alimentada por las corporaciones, son herramientas que han servido para contener y ocultar la menstruación; por lo tanto, son acomodaticias con la etiqueta menstrual.



Por otro lado, el concepto de “higiene” menstrual como catalizador de igualdad es un concepto insuficiente e incluso problemático porque alimenta la narrativa que enmarca la menstruación como algo “sucio” que debe ser escondido, sin apuntar el quid de la cuestión: el sistema que convierte a la menstruación en una experiencia que genera vergüenza y opresión. En palabras de Bobel, “el manejo de la higiene menstrual significa mantener la menstruación bajo control, contenida, para que no se atravesase en el camino” (de la respetabilidad, de la productividad y, en un sentido amplio, del desarrollo).

Esto es crucial porque la elección de palabras, el foco de las ideas y, en general, el discurso utilizado para enmarcar la realidad de las mujeres, niñas y adolescentes en un contexto particular son construcciones sociales y, como tales, se convierten en representaciones de la realidad que producen sistemas de conocimiento y relaciones de poder y control (Foucault, 1970).

La manera en que se enmarcan los asuntos es clave porque no solamente pone de manifiesto cómo pensamos sobre ciertos asuntos, sino también cómo entendemos los problemas y cuáles soluciones planteamos frente a estos. En otras palabras, si enmarcamos la menstruación como un problema de “higiene”, cometemos el error de creer que la solución es un recurso meramente material, como la toalla o el tampón, que “higienice” o “haga aceptables” los cuerpos menstruantes para la vida productiva. De ahí que sea imperativo que separemos lo práctico de lo social para evitar una conceptualización que dé lugar a una solución centrada en el control o disciplinamiento de los cuerpos (Barnett, 2019).

## Replicar un enfoque biologicista

Con frecuencia, las intervenciones que hacen el esfuerzo por educar sobre el cuerpo y el ciclo menstrual terminan replicando un enfoque basado en la suposición de que el conocimiento menstrual equivale a una descripción textual de biología reproductiva. Este abordaje, lejos de sembrar las bases para lograr la autonomía corporal de las personas

menstruantes, por sí solo contribuye a una sensación de alienación (Young, 2005) porque se enfoca en explicar los órganos y procesos internos con un lenguaje medicalizante, sin ofrecer a las niñas, mujeres y personas menstruantes la oportunidad de relacionar dichos órganos y procesos con sus experiencias encarnadas del día a día.

## ¿Es la provisión de métodos de manejo menstrual una estrategia tan efectiva como se cree para la disminución del ausentismo escolar?

No existen investigaciones concluyentes que midan el impacto de los programas de higiene menstrual aplicados en las escuelas a largo plazo, fundamentalmente por falta de fondos. Sin embargo, algunos estudios nos brindan ciertas aproximaciones:

Una investigación de 2012, en Kenia, reforzó la creencia de que las niñas a quienes les proveyeron toallas desechables vieron beneficios para su salud, pero no aumentaron su asistencia a la escuela.

Un estudio en Nepal que examinó la distribución de copas menstruales tampoco comprobó un impacto en el aumento de la asistencia escolar. Sin embargo, sí se demostró un aumento en el tiempo de ocio de las niñas debido a que no tenían que lavar las toallas de algodón.

Un reporte en Ghana comparó el impacto en la asistencia escolar de dos intervenciones: la provisión de educación sobre salud menstrual con y sin la distribución de toallas. La investigación encontró que aunque ambas aumentaron la asistencia escolar, la que solo recibió educación tuvo un aumento levemente superior en la asistencia.

Fuente: Weiss-Wolf, J. (2017).

# 3

## RECOMENDACIONES Y CONCLUSIONES

---

La reflexión crítica sobre las intervenciones que abordan la menstruación, desarrollada en la sección anterior, demuestra que no es suficiente con posicionar este tópico en la agenda política, humanitaria o de desarrollo. Para lograr transformaciones estructurales que garanticen experiencias menstruales dignas y sostenibles, es esencial que el marco utilizado para entender las realidades que enfrentan las niñas, mujeres y otras personas menstruantes tenga como foco central la raíz del problema: la etiqueta o mandato menstrual que impone formas de control, opresión y violencia sobre los cuerpos que menstrúan. Asimismo, que tome en consideración que las necesidades menstruales están interconectadas y que en las experiencias menstruales entran en juego múltiples factores.

### A continuación, algunas recomendaciones:

**a** Actuar bajo una perspectiva que entienda que menstruar con dignidad no depende exclusivamente de contar con una tecnología para gestionar la menstruación. Aunque es importante garantizar el acceso a productos de manejo menstrual, lo que más necesitan las niñas, mujeres y personas menstruantes es la capacidad de vivir, abrazar y aprovechar el cuerpo propio con libertad, autonomía y respeto. Esto implica también adoptar una visión positiva del cuerpo y entender la menstruación como un proceso biológico natural y un signo de salud y bienestar (Bobel, 2019).

**b** Evitar narrativas menstruales esencialistas. Primero, porque la idea de que la llegada de la menarquia nos hace mujeres es muy problemática, ya que genera en las niñas una ansiedad considerable

ante las nuevas expectativas, restricciones y miradas que se posan sobre ellas, muchas veces altamente sexualizadas. El asumirse como mujer es un camino que cada una transita a su ritmo y con sus propias complejidades, por lo que inmiscuirse en este proceso de construcción de identidad e imponer ciertas ideas sobre lo que significa ser mujer puede ser muy violento e invasivo. Segundo, porque (manteniendo una perspectiva interseccional) hay que reconocer que hay cuerpos menstruantes que no se reconocen como mujeres; por ejemplo, los hombres trans o las personas no-binarias. Así como hay mujeres que no menstrúan; por ejemplo, mujeres en edad de menopausia, mujeres trans, mujeres atletas de alto rendimiento, entre otras.

**C** Evitar enmarcar la menstruación como una experiencia que todas las personas viven de manera idéntica. Aunque es cierto que los cuerpos menstruantes pueden compartir vivencias y realidades similares, la experiencia menstrual también se ve impactada por múltiples aspectos individuales e identitarios que la diferencian de persona a persona. Por lo tanto, hay que reconocer los privilegios y las vulnerabilidades que cada cuerpo lleva consigo.

**d** Considerar no solo los aspectos prácticos que demanda el manejo menstrual, sino también las implicaciones de la menstruación en el contexto ambiental. Son pocas las intervenciones que hacen una evaluación crítica de la menstruación, entendiendo que es “un proceso corporal formado por el consumismo y controlado por las corporaciones que desconocen la salud humana y ambiental” (Bobel, 2010). Aunque no es deseable imponer cargas y responsabilidades sobre las poblaciones ya vulnerables, que son las últimas culpables de la contaminación y el impacto ambiental de los productos desechables, es vital no excluir a los cuerpos menstruantes marginados de una conciencia menstrual consciente de la salud y del ambiente. Por tanto, es importante avanzar activamente hacia intervenciones más emancipatorias y transformadoras para que las personas puedan tomar decisiones críticas sobre su manejo menstrual.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bobel, C. (2019) The Managed Body. 1st ed. This Palgrave Macmillan
- Bobel, C. (2010) New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation. Rutgers University Press.
- Foucault, Michel. 1970. The Order of Things; an Archaeology of the Human Sciences. New York: Vintage Books.
- Hennegan, J. (2020) Interventions to Improve Menstrual Health in Low- and Middle-Income Countries: Do We Know What Works? en The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies. Edición: Chris, B., Winkler, I., Fahs, B., Hasson, K., Kissling, E., Roberts, T.
- Irusta, E. (2018) Yo menstrúo: Un manifiesto. 1st edn. Catedral.
- Laws, Sophie (1990). Issues of blood: The Politics of Menstruation, The Macmillan Press LTD. Houndmills, Basingstoke, Hampshire RG21 2XS and London.
- Proyecto Mujeres (2020). Desafíos que enfrentan las niñas y adolescentes zulianas en comunidades vulnerables en relación con la menstruación. Disponible en: <https://bit.ly/3owH23I>
- The United Nations Population Fund (2019). Menstruation and human rights. Disponible en: <https://www.unfpa.org/menstruationfaq#>
- Weiss-Wolf, J. (2017). Periods gone public: Taking a stand for menstrual equity. 1st ed. Arcade Publishing. New York.
- Winkler, I. (2020) Introduction: Menstruation as Fundamental en The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies. Edición: Chris, B., Winkler, I., Fahs, B., Hasson, K., Kissling, E., Roberts, T.

- Winkler, I. (2020) Introduction: Menstruation as Structural en The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies. Edición: Chris, B., Winkler, I., Fahs, B., Hasson, K., Kissling, E., Roberts, T.
- Young, I. M. (2005). On Female Body Experience: Throwing Like a Girl and Other Essays, Oxford University Press USA - OSO, Cary.

